ఓం వేదాంతభేరి ఓం

సంస్థాపకులు : శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు

సంపుటము : 48 జూన్ 2015 సంచిక : 6

సంపాదకులు

శ్రీ విద్యాస్వరూపానందగిరి స్వాములవారు

సంపాదక మండలి

శ్రీ బ్రహ్మవిద్యానందగిరి స్వాములవారు

కె.ఈశ్వర్

డాక్టర్ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య, శిరోమణి, ఎం.ఎ.,

డాక్టర్ కె.సర్వోత్తమరావు,ఎం.ఎ., పి.హెచ్.డి.,

శాశ్వత పోషక చందా రూ. 1200/- అంతకుమించి

సంవత్సర చందా రూ. 70/-లు, విడి సంచిక రూ. 6/-లు

విదేశాలకు సంవత్సర చందా (ఎయిర్ మైలు) 20 డాలర్లు

చందా పంపవలసిన అడ్రసు :

శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము,
స్వామి విద్యాప్రకాశానంద నగర్,
శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమము (పోస్టు)
శ్రీకాళహస్తి, పిన్ - 517640
ఫోన్ : 08578- 222239

చందాదారులు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలలో తమ చందా నెంబరు తప్పక వ్రాయవలెను.

Printed & Published by Sri Vidyaswarupanandagiri swami on behalf of Sri Sukabrahma Ashramam and Printed by B.Viswanadha Raju at Aruna Graphics Press , Rayaji Street, Nellore-524 001, Andhra Pradesh; Published at Sri Sukabramhasramam, Swami Vidyaprakashananda Nagar, Sri Sukabramhasramam Post, Srikalahasti-517 640, Chittoor Dist., Andhra Pradesh.
Editor : SRI VIDYASWARUPANANDA GIRI SWAMI

ఓం వేదాంతభేరి ఓం

అనుష్ఠాన వేదాన్తాన్ని బోధించు మాసపత్రిక

సంపుటము : 48 జూన్ 2015 సంచిక : 6

విషయ సూచిక

01. ప్రార్థన - 05
02. ప్రతిజీవి ఒక అశోక చక్రవర్తి- శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు- 06
03. ధ్యానము - శ్రీ సద్గురు మలయాళస్వాములవారు - 09
04. శ్రీరామకృష్ణ కథామృతం - శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస - 13
05. శ్రీ సద్గురు స్వాములవారి ఆదర్శ గుణగణములు
- శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు - 16
06. ఆధ్యాత్మికాకాశంలో శ్రీ మలయాళస్వాములవారొకధృవతార
- డా॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య - 19
07. జీవాత్మ - పరమాత్మ - శ్రీమతి ఎం.సీతాలక్ష్మీదేవి - 22
08. లెండు మేల్కొనుడు - శ్రీ సద్గురు మలయాళస్వాములవారు - 25
09. అపర పరమేశ్వరుడు - ఆదిశంకరుడు - ఎ. తారాలక్ష్మి - 26
10. యోగప్రభ - శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి - 29
11. సప్తర్షుల అవతార వృత్తాంతం - లగడపాటి భాస్కర్ - 32
12. మంగళమో కీర్తి సాంద్ర - మలయాళ మౌని చంద్ర
- ఆచార్య డా॥ జక్కంపూడి మునిరత్నం - 35
13. అక్కమహాదేవి అనుభవామృతం-శ్రీడా॥కరిబసవరాజేన్ద్ర మహాస్వామి -36
14. వరుణ దేవుని కరుణ - బి.రాజయ్య - 38
15.
16. వార్తలు - 42

ముఖచిత్రం : 2015 జూన్ 21వ తేది ప్రపంచ ప్రథమ " యోగ దినోత్సవము "

ప్రార్థన

(01). ఓం పావకా నః సరస్వతీ వాజేభి ' ర్వాజిన్ వత్ ।
యజ్ఞం వష్టు ధియా వసుః ॥ (ఋగ్వేదం 1-1-9-10)

తా ॥ సర్వవిద్యామయీ ! ఓ వాక్పతీ నీ కృపవలన మాకు సకల శాస్త్ర విజ్ఞానంతో గూడిన వాణి (సరస్వతి) లభించుగాక ! ఉత్కృష్టమైన అన్నాదులతోబాటు సర్వోత్తమ క్రియావిజ్ఞానంతో కూడిన పవిత్ర స్వరూపం గల మంగళకారినియగు వాణి నీ ప్రేరణచే లభించుగాక నీ యనగ్రహంతో పరమోత్తమ బుద్ధితో గూడిన ఈ వాణి సకల శాస్త్ర బోధ గలిగినది. పూజనీయుడువగు నీ విజ్ఞానాన్ని సదా కోరునదియగుగాక ! దీనిచే మేము పాండిత్యం గలవారమగుదుము గాక !

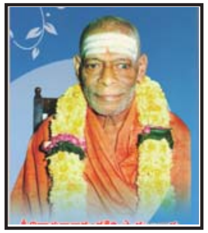
(02). ఓం శం నో భగః శము నః శంసో అస్తు శం నః
పురంధిః శము సన్తు రాయః ।
శం నః సత్యస్య సుయమస్య శం సః శం నో
ఆర్యమా పురుజాతో అస్తు ॥ (ఋగ్వేదం 5-3-28-2)

తా ॥ ఓం ఈశ్వరా ! నీవు ఇచ్చిన ఐశ్వర్యము మాకు సుఖమునిచ్చునది యగు గాక ! నీ దయ వలన మా యొక్క సుఖప్రదమైన ప్రశంస ఎల్లప్పుడు జరుగుగాక ! జగత్తును ధరించు నీవు ! సత్యమైన యథార్థ ధర్మము మఱియు లోకమందం తోట ప్రసిద్ధమైన పరమానందము, శాన్తి మాకు లభించుగాక ! న్యాయాన్ని చేయువాడు, అనంత సామర్థ్యం గల నీవు మాకు కళ్యాణ కారకుడవు అగుదువు గాక !

(03). పతంజలి వ్యాసముఖ్యాన గురూ నన్యాంశ్చ భక్తితః ।
నతో2స్మిజ్మనః కాయోః అజ్ఞాన ధ్వాంత భాస్కరాన్ ॥

తా ॥ అజ్ఞానాంధకారమును పాగొట్టుటకై అనేక సూర్యులవలె ప్రకాశించుచున్న శ్రీ ఇం పతంజలి మహర్షి, శ్రీ వ్యాస మహర్షి మొదలగు ముఖ్యులైన గురువులను త్రికరణాలతో భక్తిపూర్వకంగా ప్రణమిల్లుతున్నాను.

2015 జూన్ 21వ తేది ప్రపంచ ప్రథమ యోగినోత్సవం ప్రపంచమంతా జరుగుతతుంది. ఆ సందర్భంగా



ధ్యానయోగము అత్యావశ్యకము

- శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు

పరమార్థపథమున పురోగమించు సాధకునకు ధ్యానయోగము అత్యావశ్యకమైయున్నది. ఒక వస్తువును గూర్చి తదేకనిష్ఠతో ధ్యానించునపుడు ధ్యాతయొక్క చిత్తమంతయు ధ్యేయాకారముగ పరిణమించి పోవును. ఇది ప్రకృతిలో గల నియమము. కీటకము (పురుగు) భ్రమరము (తుమ్మెద)ను నిరంతరము చింతన జేయుటవలన భ్రమరాకారముగ మారుచుండునని లోకప్రతీతి. దీనినే ' భ్రమరకీట న్యాయ ' మనియు అందురు. చిత్తము ఒక అద్దము వంటిది. అద్దము తన పురోభాగమున నేది యుండునో దానిని తనయందు ప్రతిబింబింప జేసికొని తద్రూపమును బొందుచుండును. అట్లే చిత్తమున్ను, అసుర సంపత్తి, దయ్యపు స్వభావము దాని ముందుంచిన, చిత్త మా యసుర రూపమునే పొందును. దైవసంపత్తి, సత్త్వగుణ స్వభావము దాని ముందుంచిన చిత్త మా సత్త్వగుణ రూపమునే పొందును. కావున పారమార్థిక శ్రేయము కొఱకై, నిత్యశుద్ధ బుద్ధముక్తమగు హృదయస్థ పరమాత్మనే ధ్యానించుచు చిత్తమును అద్దానియందే ప్రతిష్ఠింపజేయవలెనని భగవానుడు గీతలో తెలిపియున్నారు.

' ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వాన కించిదపి చిన్తయేత్ '

' మనస్సును బాహ్యము నుండి మఱల్చి అంతర్ముఖ మొనర్చి ఆత్మయందు స్థాపించి ఆత్మేతరమగు ఎద్దానిని చింతింపరాద'ని ఆదేశించెను. ధ్యానమందు ఏమి చేయవలెనో ఈ శ్లోకపాదము స్పష్టముగ పేర్కొనినదిఇ. ఈ ప్రకారముగ ధ్యాననిష్ఠచే మనస్సు క్రమముగా తనయందలి రజోగుణ,

తమోగుణములను, వాసనా మాలిన్యమును పారద్రోలి క్రమముగ ధ్యేయాకారమగు ఆత్మ స్వరూపమునే పొందుచున్నది. ఉప్పుకల్లు సముద్రములో పడి సముద్రాకారమును జెందునట్లు సామాన్యమగు చిత్తము ధ్యానాదులచే ఆత్మయందు విలీనమై మహత్తమమగు ఆత్మరూపముగనే మారిపోవుచున్నది. ఈ ప్రకారము ధ్యానము మోక్షప్రాప్తికి హేతుభూతమగుటచే సర్వులకును ఇయ్యది అత్యావశ్యకమయి యున్నది.

కావున అట్టి ధ్యానము నెట్లు శీలించవలెనో ఇపుడు తెలిసికొందము– గృహమందుగాని, మఠమందుగాని ధ్యానించుటకొక చోటు నెన్నుకొని దానిని చాల పవిత్రముగ నుంచవలెను. ' బాహ్యాభ్యన్తర శ్శుచిః ' అనునట్లు అంతఃకరణశుద్ధియే ముఖ్యము కాని తక్కినదానితో మనకేమిపని యని తలంచక బాహ్యపరిసరములున్ను శుద్ధముగా నుండునట్లు చూడవలెను. మలినప్రదేశములం దుండు వారికి మలిన సంకల్పములే ఉదయించుచుండును. దేవాలయములను ప్రతిరోజు ఊడ్చి, కడిగి, ధూపదీపములు వెలిగించి పవిత్రవంతముగా నుంచుటకు కారణమేమి ? అచట ప్రవేశించిన వారికి అందఱికిని ఆ శుచి, శుభ్రత వలన, దైవసాన్నిధ్యము వలన ఉదాత్తభావములు కలుగుటకొఱకే. కనుకనే ధ్యానపద్ధతిని చెప్పుట కుపక్రమించుచు, శ్రీ కృష్ణభగవానుడు ' శుచౌదేశే ' (నిర్మల ప్రదేశమంద౦) అని సెలవిచ్చెను. శుచౌ దేశే' అని సర్వసామాన్యముగ చెప్పుట వలన ఇల్లుకాని వనము కాని, మఠముకాని, పర్వతగుహకాని, ఏది యైనను సరియే శుచిగా నున్నచో ధ్యానమునకు యోగ్యమే యని తెలియుచున్నది.

" ఇండ్లలో ధ్యానము జరుగునా ? " అను సందియ మేమాత్రము పెట్టుకొనక ఇంటిలో నొక గదిని ప్రత్యేకముగ పూజార్చనాధ్యానాదులకై

నియమించి భగవానుడు తెలిపినట్లు దానిని శుచివంతముగ నుంచుకొనవలయును. దానిని గోమయముతో అలికి ముగ్గులు పెట్టి, అగరువత్తి, సాంబ్రాణి మొదలగు సుగంధద్రవ్యములను చేర్చుకొని, దీపారాధన గావించి, అవతార పురుషులు, మహనీయులు నగు వారి పటములతో నా ప్రదేశము నలంకరించి దేవమందిరమగు, తయారు చేసికొనవలయును. చంటిపిల్లలను లోనికి రానీయగూడదు. ఏలననగా వారు శబ్దము చేయుదురు. పశు వికారములను కలుగజేయు శృంగార పటములను వేనిని అట చేర్చరాదు. ఒక వ్యక్తి ఏ స్థితియందున్నాడో, ఏ గుణము నాశ్రయించి యున్నాడో, అతను యింటిలో తగిలించి యుండు పటములను చూచి చెప్పివేయవచ్చును. సత్త్వగుణము నాశ్రయించి యుండు వ్యక్తి తన యింటిలో రామకృష్ణాద్యవతారముల యొక్కయు ఇతర దేవతల యొక్కయు, మహాత్ముల యొక్కయు పటములను తగిలించుకొనుచు. రజోగుణము నాశ్రయించియుండు వ్యక్తి రాజకీయవేత్తల యొక్కయు, ప్రాపంచిక మిత్రులయొక్కయు పటములను తగిలించుకొనును. తమోగుణము నాశ్రయించియుండు వ్యక్తి పాశవిక భావములను రగుల్కొల్పు బూతుబొమ్మలను తగిలించుకొని ఆనందించుచుండును. కాబట్టి తరింప నుద్దేశము గల సాధకుడు తన పరిసరములను పునీతముగ నొనర్చుకొని అపవిత్ర వస్తువులను జేర్చక, ఉన్నత భావములకు అవకాశమిచ్చు కార్యములనే చేయుచు, క్రమముగ ధ్యానమును అభ్యసించవలెను.

ధ్యానము చేయునపుడు సాధ్యమైనంతవఱకు ఒంటరిగ నుండుటయే మంచిది. సామాన్యముగ ఇద్దఱు ముగుఱు కలిసి ఒకేచోట ప్రక్క ప్రక్కన కూర్చుండి ధ్యానము ప్రారంభించినచో ప్రాథమికదశలో వాడేమి చేయుచున్నాడో చూడవలెనని వీనికి, వీడేమి చేయుచున్నాడో చూడవలెనని

వానికి సంకల్పములు కలిగి విక్షేపము జనించుచుండును. 'ఏక్ నిరంజన్ ' అను సామెత లోకములో కలదు గదా ! మఱియు ' దో గడబిడ్' అను విషయమునుగూడ జ్ఞాపకమునందుంచుకొనవలసియున్నది. కనుకనే గీతాచార్యుడు ధ్యాన మెట్లు చేయవలెనో చెప్పుటకు ప్రారంభించుచు ' రహసి స్థితః ' (ఏకాంతముగ ధ్యానము సలుప వలయును) ' ఏకాకీ (ఒంటరిగా ధ్యానింపవలెను) అని హితవు పలికియున్నాడు. కొందఱు ధ్యానించునపుడు కాని సంధ్యావందనము చేయునపుడు కాని బహిరంగ స్థలములందు కూర్చొనుచుందురు. తాను పరమభక్తుడని నలుగురు తెలిసికొనవలెనని వారి ఉబలాటము. ఇట్టి ప్రదర్శన స్వభావము ధ్యాతకు ఉండరాదు. ధ్యానము కాని, ప్రార్థన కాని, జపము కాని, పూజకాని భక్తునకు భగవంతునకు సంబంధపడిన క్రియయే కాని, దారినపోయే వారితో సంబంధపడినది కాదు. పైగా ఒకరి మెప్పుకొఱకు చేయబడునదియు కాదు. తాను ధ్యానించుచున్నాడని పత్రికలలో పడవలసిన అగత్యమున్ను లేదు. మన హృదయ సాక్షియగు సర్వేశ్వరు డొకడు తెలిసికొనిన చాలును. అతనికో, మనము ఏ మూల ధ్యానించినను తెలిసికొను శక్తి ఉండనే ఉన్నది. కాబట్టి సాధకుడు ఏకాంతముగ, ఒంటరిగ ధ్యానించుట శ్రేయస్కరము.

మిక్కిలి యెత్తుగాను, మిక్కిలి పల్లముగాను లేనట్టి స్థానమున (అనగా ఒకింత ఎత్తుగానున్న చిన్న పీట మొదలగు వానిపై దర్భాసనము పఱచుకొని, దానిపై గుడ్డ పఱచి ఈ ప్రకారముగ మెత్తగ, కదలకయుండు అస్తరణముపై తనకు అనుకూలమైన ఆసనము వేసుకొని కూర్చుండి ధ్యానము ప్రారంభింపవలెను.

' స్థిరసు మాసనమ్ '

అని పతంజలి నుడివినట్లు ఏ ఆసనము వేసికొనిన తాను కదలక నుండగలడో, ఏది తనకు అనుకూలముగ నుండునో దానినే ధ్యానకాలమున సాధకుడు అవలంబించవచ్చును. అయితే కూర్చొనినపుడు శరీరము, శిరస్సు ఏమాత్రము వంగకుండ నిటారు నుండవలెను. ఏల యనిన బొడ్డుక్రింద మూలాధారమున నిద్రించుచు నుండు కుండలినీశక్తి తీవ్రధ్యానము యొక్క ప్రభావముచే లేచి ఊర్ధ్వ ముఖముగ ప్రవహింపజొచ్చును. మూలాధారము నుండి బయలుదేరి స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత విశుద్ధ ఆజ్ఞా, సహస్రారము లను షట్చక్రములగుండ ప్రవహించును. అత్తఱి శరీరాద్య వయవములు తిన్నగ నున్నచో ప్రవాహము నిరాటంకముగ జనును. కనుకనే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ' సమం కాయ శిరోగ్రీవం ' అని పేర్కొనెను. ఈ ప్రకారముగ కూర్చుండి, దృష్టిని ముక్కుచివఱ (నాసికాగ్రమునందు) ఉంచి దిక్కులను చూడకుండ మనస్సును ఏకాగ్రపఱచి పరమాత్మ చింతనమును ప్రారంభించవలెను. గీతయందు నాసికాదృష్టి చెప్పబడినది. కొందఱు భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపి ధ్యానింతురు. మఱికొందఱు హృదయస్థానమందు నిలుపుదురు. వేఱొకఱు సహస్రారమందు నిలుపుదురు. వారి వారి అనుకూలమును బట్టి ఏదియో యొకచోట స్థిరపఱచుకొని అచ్చోట దృష్టి నుంచి మనస్సును దృశ్య విషయములపై చెదరనీయక ఏకాగ్రముగ దైవధ్యానము సలుపవలెను.

కాని కొందఱికి ప్రారంభములో మనస్సు ధ్యేయవస్తువగు పరమాత్మయందు నిలుకడను బొందక పూర్వవాసనాబలముచే బయటకు పరుగెత్తుచుండును. వారికి ధ్యానము చేయవలెనను కుతూహలముండును గాని మనస్సు చంచలముగా నున్నదై వేధించుచుండును. లక్ష్యమందు నిలువక పారిపోవుచుండును. అపుడు సాధకుడేమి చేయవలెను ? దానికి శ్రీకృష్ణమూర్తి

యిట్లు సమాధాన మొసంగెను.

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్

తతస్తతో నియమ్యైత దాత్మన్యేవ వశం నయేత్ (6-26)

' మనస్సు చంచలముగను, అస్థిరముగను నున్నదై ఏయే విషయములపైకి పరుగెత్తునో, ఆయా విషయముల నుండి దానిని మరల్చి, దానికి బుద్ధి చెప్పి, మరల ఆత్మయందే యుంచవలెను. ' 'లాలయేత్ చిత్త బాలకమ్ ' అని వసిష్ఠులానతిచ్చినట్లు చిత్తమను బాలకుని హితవాక్యములచే మెల్లగ లాలించి దారికి తీసికొని రావలెను. అంతేగాని బలాత్కారము చేసినచో అయ్యది తిరుగబడును. ప్రతిక్రియ కలుగజేయును. అట్టి మోటు పద్ధతులను ధ్యాన నిష్ఠ డెన్నటికిని అవలంబించగూడదు. పూర్వము ఉద్ధాలకుడు తన ఇంద్రియములకు మనస్సునకు ఎంతనయముగ బోధించి వానిని స్వాధీనపఱచుకొనెనో సాధకులు జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనవలెను. సాధకు డీ క్రింది విధముగ తన మనస్సున కుద్బోధించవలెను.

ఓ మనసా ! ఓ ఇంద్రియములారా ! మీ రెచటికి పరుగెత్తుదురు ? విషయములపైకా ? చాలా పొరపాటు. అయితే అది మీ తప్పుకాదు. అనేక జన్మార్చితములగు ప్రాపంచిక వాసనలవలననే మీ కట్టి బుద్ధి కలుగుచున్నది. ఇంతకాలమువఱకు మిమ్ములను ప్రేరేపించిన యా బుద్ధి అవిద్యావృతమై అంధకారమున బడియున్నది. ఇప్పుడు సద్గురు కటాక్షమున జ్ఞానముదయింప అవిద్య అంతరించిపోవ వస్తువుల యొక్క యథార్థతత్త్వము గోచరించినది. మీరింతవరకు నభిలసించుచున్న యీ పదార్థములు సత్యములు కావు. క్షణిక పదార్థము ఆనందమెట్లు కలుగజేయగలదు ? నాశశీలమగు వస్తువు నుండి నిరతిశయ సుఖమెట్లావిర్భవించగలదు ?

ఒకవేళ ఆ పదార్థములు రమణీయముగా నున్నవని యందురా ? అది ఆపాతరమణీయత్వమే కాని వాస్తవ సౌందర్యము కాదు. పంచభూతాత్మకములై కాలక్రమమున నశించి పోవునవియు, క్రుళ్ళి కృశించిపోవునవియు నగు పదార్థములందు ఎలాంటి రమణీయత్వ ముండునో మీరే యోచించుకొనుడు. మోసపోవద్దు. (బంగారు లేడిని చూచి సీత మోసపోయినది. అది సత్యమని భ్రమించి దానిని కాంక్షించినది. ఫలిత మేమైనదో మీకు తెలియునుగదా ? శ్రీరామచంద్రుని పోగొట్టు కొనినది. ఆత్మారామునకు (సుఖమునకు) దూరమైనది. (శోక మావరించినది) . కావున (మీరున్ను) ప్రపంచము యొక్క తళుకులను జూచి మురిసిపోయి వాని వెంట పరుగెత్తితిరా, మోకాటి దెబ్బలు తప్ప మఱేవియు మిగులవు. ఎండమావులను జూచి చెంబులు తీసికొని పరుగెత్తువారికి ఎన్ని నీళ్లు లభించునో మీకును అన్నియే లభించును. మీ జన్మహక్కుగు ఆత్మానందము ననుబవించుటకై సన్నద్ధులు కండు. దానికొఱకై మీరు దూరముగ పరుగిడ నవసరములేదు. అది మీ చెంతనే యున్నది. బహిః ప్రవృత్తిని వదలి అంతర్ముఖులు కండు. మీకది కరతలామకలమై పోవును. జన్మ సఫలమగును.

కావున ఓ ఇంద్రియములారా ! ఓ మనస్సా ! అనేక జన్మల యందు బాధపడినది చాలును. ఇప్పటికైనను బుద్ధి తెచ్చుకొని, చెంపలు వాయించుకొని భగవానుని యాదేశమును పాటించి ' న తేషు రమతే బుధః ' అనునట్లు భోగజాలమందు రమింపకుడు. పదార్థ వ్యామోహమును విడనాడుడు. జీవితము అతి స్వల్పమైనది. మృత్యువు శరీరమును కబళించుటకు పూర్వమే మీ లక్ష్యమగు పరమాత్మను జేరుకొనుడు. ' ఉత్తిష్ఠత, జాగ్రత ప్రాప్యవరాన్ నిబోధత' లెండు ! మేలుకొనుడు ! పెద్దల

నాశ్రయించి అవిద్య నుండి తెప్పరించుకొనుడు !, అని యీ ప్రకారముగ ఆ యింద్రియ మనంబులకు మెల్లగా హితబోధ చేసి దృశ్య విషయముల నుండి వాని నెట్టైన మరల్చి ఆత్మయందు స్థాపితము చేయవలెను. ఇంత బోధించినప్పటికిని, మనస్సు ఒప్పుకున్నట్లు ఒప్పుకొని కొంతసేపటికి మరల తటాలున జారిపోవును. అత్తఱి నిరుత్సాహపడకుండ మరల వెనువెంటనే దానిని లేవనెత్తి తీసికొని వచ్చి అధిష్ఠాన మగు ఆత్మయందు, హృదయమందు చేర్చవలెను. ఇంతకు మినహా మనశ్శాంతికి వేఱొకదారి లేదు. ఇట్లు చేయుచు రాగా రాగా, కొంతకాలమున కిక ఆ మనస్సు తన పాత పద్ధతులను మార్చుకొని పాత దారులను వదలిపెట్టి స్వాధీనపడగలదు.

ధ్యానము

- శ్రీ సద్గురు మలయాళస్వాములవారు

ఈశ్వరో గురురాత్మేతి మూర్తిభేద విభాగినే ।
వ్యోమవద్వ్యాప్త దేహాయ దక్షిణామూర్తయే నమః ॥

పరిశుద్ధమైన జ్ఞానమును, కరుణయు, త్యాగమును మూర్తీభవించిన ప్రియసోదరీ సోదరులారా ! ఇది ధ్యానకాలము. అదిగో ఒక ప్రకాశమైన లైటు వెలిగించుట కొఱకు గాస్లు (చిమ్ని) ఒక్కరు తుడుచుచున్నారు. ప్రతిరోజు ఈ చిమ్ని తుడుచుటచే స్వచ్ఛమై దీపము ప్రకాశించుచుండును. ఈ చిమ్ని కొద్దిరోజులు తుడువక పోయినచో పొగచే ఆవరింపబడినదై, దీపము ఏలాగున కానిపింపదో, ఆలాగున మీ హృదయమును ప్రతిరోజు ధ్యానమను ఉపాయముచే శుద్ధ పరచనిచో మీలో ప్రకాశించియుండు జ్ఞానము ఆవరణమై అజ్ఞానులగుదురు. కనుకనే మహర్షులు ఈ ధ్యానవిధిని ఏర్పరచిరి. ఇట్లు చేయనిచో తెలిసికొనదగిన దానిని తెలియనివారలై జీవితము యొక్క ముఖ్య ఫలమనుభవింపకపోయెదరు. నారీమణులారా ? మీ స్వగృహములలో గల చెంబు మొదలైన పాత్రములను ప్రతిదినము ప్రాతః కాలమున గడుగుచున్నారుగదా ! అట్లు చేయనిచో, పాత్రములు చిలుము పట్టి యేలాగున చెడునో, అదే రీతిగా అంతఃకరణ శుద్ధి చేయనిచో మూఢులై పోవుదురు గదా !

ఈ ధ్యానము ప్రాతఃసంధ్యాకాలములలో అభ్యసించి శీలించుట మరింత మంచిది. ఏలన ?

1. అప్పుడు ప్రకృతి చాల శాంతమైయుండును. అంతేగాక దినము రాత్రితోను, రాత్రి పగలుతోను కలియుటచేత ఆత్మైక్యధ్యానము చేయువారికి చాల అనుకూలముగా నుండును.

2. అంతేగాక భగవంతుడు భక్తులయొక్క భావనారూపమై

యుండును. అనేక మహాత్ములు, యోగులు, భక్తులు, సిద్ధులు, మహర్షులందరును ఈ కాలమున ధ్యానము చేయుచుందురు. కనుక అప్పుడు లోకములో గొప్ప జ్ఞానము, కరుణ, శాంతము, భక్తి మొదలైన దైవభావములు గల్గుచుండును. మరియు సంధ్యాకాలము అనేక ప్రాణికోట్లకు తమోరజోగుణములు తొలగినదై, సత్త్వగుణమై యుండును. సంధ్యాకాలమున అనేక పశుపక్ష్యాదులగు జంతువులే గాక మనుజులలో కూలిపని, ఉద్యోగము మొదలు వృత్తిగాగల మనుజులును విద్యార్థులును, కర్మయోగములను మానియుందురు. వారి హృదయము సత్త్వగుణమునకు వచ్చుచుండును. కర్మము రజోగుణము, కరణములచే జేయంబడు కార్యమునకు కర్మమనిపేరు. వాక్, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థలనెడు అయిదును కర్మేంద్రియములు. అస్తమయకాలమున పక్షులన్నియు వాటి కర్మేంద్రియ వ్యాపారములను మాని, చిత్తమునేకాగ్రపరచి, గూండ్లలో ప్రశాంతముగాను, ప్రసన్నముగాను ఉండును. అదే ప్రకారము గోవులు, గొఱ్ఱెలు మొదలైన జంతువులు గూడ కర్మేంద్రియముల నణచుకొని అతిసంతోషముగా అంతరంగమనస్సు గలిగియుండును. అవి యన్నియు ప్రశాంత సుఖము ననుభవించుచుండును. ఇక కొంతరాత్రియైన, అవి అన్నియు తమః స్వరూపమగు నిద్రలో ప్రవేశించును. ప్రథమ యామరాత్రి లోపల ధ్యానము చేయుట శ్రేష్ఠమని విధింపబడిన రహస్యమిదియే.

రాత్రి 9 గంటలలోపల ధ్యానము చేయు టుత్తమము, అదే ప్రకారము ప్రాతఃకాల మనగా ఉదయము 4 గంటల నుండి సూర్యోదయమైన తర్వాత 9 గంటలలోపల యోగాద్యనుష్ఠానము చేయుట మంచిది. బ్రహ్మముహూర్తము అని యీ సమయమునకు పేరు. అప్పుడు సుషుప్తి యను తమస్సు నుండి సత్త్వగుణములోనికి ప్రవేశించు కాలము. సూర్యుడు దయించి కొంతసేపు పోయిన పై చెప్పిన పశ్వాది జంతువులన్నియు కర్మేంద్రియ కృత్యముల కుపక్రమించును. ప్రాతఃసంధ్యా కాలములలో ప్రకృతి యెంత ప్రశాంతమైన రమణీయతతో నాట్యము చేయుచుండునో చూడుడు. కవి పుంగవులందరును

ప్రకృతిని వర్ణించెడు విషయమై బుద్ధిని ఈ కాలములో వినియోగపరచెదరు. మనుజులును సూర్యోదయమున స్నానసంధ్యాధ్యాన పూజాది కృత్యముల నిర్వహించి ప్రశాంత ప్రశోభిత ఈశ్వరాయత్తచిత్తులై ఆనంధభరతులై, భోజనాదులు సలిపి వారివారి కార్యముల ననుసరించిన యుద్యోగములకు వెళ్ళి కర్మేంద్రియ కార్యములలో ప్రవేశించెదరు గదా ?

3. మరియు గొప్పవారు ధ్యానించు నప్పుడు ఒక్క విధమగు దైవమహిమ గల్గుచుండును. సామాన్య ధ్యానకాలమున అందరును ఒకే స్థలంబున ధ్యానించుట మంచిది. విశేష ధ్యానము ఏకాంతమున ఏకాకియై మాత్రమే చేయవలయును. విరక్తులైన కొందరు దైవభక్తిగలవారు గాని, తత్వబోధగలవారు గాని ధ్యానించెడు సమయమున సామాన్య జనులుగూడ అదే స్థలమున ధ్యానము చేయుట మంచిది ఎట్లన ? కొన్ని యెండిన కట్టెలు మండుచున్నప్పుడు దానిలో కొన్ని పచ్చికట్టె లుండినను కాలిపోవును గదా ! లేక కొన్ని చిన్న చిన్న దీపపు వత్తులను ఒకే స్థలమున వెలిగించిన గొప్ప ప్రకాశముగా మారునట్లు సామాన్యజ్ఞానశక్తి గలవారు ఒకే స్థలమున ధ్యానము చేయునపుడు అట్టి స్థలము గొప్ప జ్ఞానమయముగ మారును. గొప్ప నిప్పుచుట్టును గూర్చుండువారికి ఆ గొప్ప ప్రకాశము అందరికి ఒకే విధముగా నుండునట్లు అచ్చోట నుండువారందరికిని గొప్ప ఆత్మలాభము గల్గును. లేక, ఒక రైలు ఇంజనుతో తగిలించియుండు భారముతో గూడిన అనేకములగు పెట్టెలను ఇంజను లాగుకొని పోవునట్లు, గొప్ప బ్రహ్మనిష్ఠుని ధ్యానకాలమున వారి ధ్యానముతో మీ మనస్సును ఐక్యపరచిరేని, మీరును ఆ గొప్పదైన సుఖము ననుభవింపగలరు. మీ హృదయములో ప్రపంచవాసనలనెడు కర్మభారముండినను ఈ ధ్యానముచే తరింపవచ్చును. ఇంజన్ అనునది మహాబ్రహ్మనిష్ఠులను, పెట్టెలననునవి మీ అందరి హృదయములును, వానిలోగల భారమనుననది ప్రపంచ వాసన యనియు, గ్రహించదగినది. మరియు ధ్యానకాలమున మనస్సును విశాలముగాను, విశుద్ధముగాను చేయుడు. ఒక టాంకిలో నీరు నిండుగా నుండినను గొట్టము ఎంతటిదో, అంత నీరు గదా దాని ద్వారా వచ్చును. కొళాయి చిన్నదైనచో

కొంచెము జలము మాత్రము వచ్చుచుండును. లేక ఒక్క నది నిండుగా జలముండినను మీరు తీసికొనిపోయిన పాత్రల యొక్క పరిమాణము ననుసరించి జలము తీసికొని రావచ్చును గదా ! ఒక చెరువు నిండుగా జలము గలదని భావింపుడు. తూమును, కాలువయును, ఎంత పెద్దవో అంత జలము తద్ద్వారా వచ్చునట్లు మీ హృదయ మెంత వికాసము, విశుద్ధి గలిగి యుండునో దాని ననుసరించి మీకు దైవశక్తి గూడ గలుగుచుండును. గంగాదిజలము మహత్తరముగా పొంగి ప్రవహించినను మీరు తీసికొనిపోయిన పాత్ర యొక్క ముఖము మూసి జలములో ముంచిన దానిలో ఒక బొట్టైనను జలము ప్రవేశించనట్లు మీ హృదయ ద్వారమును ఇట్టి ధ్యాన కాలములో ఇతర సంకల్పములచే మూసినచో ఈ ధ్యానము యొక్క సుఖ మిసుమంతయు ననుభవింపజాలరు. లేక ప్రచండభాస్కరుడు ప్రకాశించుచుండినను మీ గృహాంతరాళక వాటమును తెరవకపోయిన ప్రకాశము దానిలోపల ప్రవేశించని చందంబున ధ్యానకాలములో నిస్సంకల్పస్థితిని పొందనిచో జ్ఞానస్వరూపడగు ఈశ్వరుని అనగా ఆత్మసౌఖ్యము నొందజాలరని మీరు మరువక యుందురని తలంచెద. మరియు ప్రభాకరుడు ప్రపంచమంతయు ప్రకాశించుచుండినను స్వచ్ఛమైన జలమందు గాని, నిర్మలమైన దర్పణమునందు గాని మాత్రమే ప్రతిబింబించును గదా ! ఆలాగున సర్వేశ్వరుండు సమస్త ప్రాణికోట్ల హృదయమందు సమముగా నుండినను, విషయ విరక్తుల చిత్తము నందు మాత్రమే గోచరించును. అదే రీతిగా సూర్యరశ్మి అంతట నుండినను సూర్యకాంతపు మణి మాత్రము కదా ప్రజ్వలించును ! ఆలాగున చంద్రునియొక్క చంద్రికయు సర్వత్ర ప్రసరించియుండినను చంద్రకాంతమణి మాత్రమే అమృతమును స్రవించునుగదా ! అదేరీతిగా ఈశ్వరుండు అందరిచేతస్సులో వ్యాపకమైయుండినను, సూర్యకాంతమణివలె శుద్ధమును, చంద్రకాంతమణివలె శాంతమును అగు హృదయములో మాత్రము ప్రకాశించును, దైవభక్తియును గలుగును.

యోగము

- శ్రీ శివానంద సరస్వతిస్వాములవారు

(దివ్యజీవన సంఘ సంస్థాపకులు)

స్వాత్మశిక్షణకు యోగమే పరిపూర్ణమైన అభ్యాస పద్ధతియై యున్నది. యోగమే సరియైన శాస్త్రము. ఇది జీవాత్మదేహ మనస్సుల యొక్క సమత్వాభివృద్ధి లక్ష్యమును కలిగి యుండును. దృశ్య పదార్థములనుండి ఇంద్రియములను మరలించి, మనస్సు నాంతరికముగా ఏకాగ్రమొనర్చుటయే యోగమనఁబడును. ఆత్మయందఖండముగా జీవించుటయే యోగము. మానసిక వృత్తులను మనస్సును అదుపులో నుంచుకొనుటయే యోగమునకు ధ్యేయమై యున్నది. అంతరిక మార్గమే యోగమార్గము. దీనికి నీ హృదయమే ముఖద్వారమై యున్నది.

శరీరమును, మనస్సును, ఇంద్రియములను క్రమశిక్షణ యందుంచుటయే యోగమనఁబడును. శరీరములోని ఇంద్రియ శక్తులను నిరోధించి, సమత్వము నొనగూర్చుటకు యోగము సహకరించును. యోగము శాశ్వత శాంత్యానందయుక్త పరిపూర్ణత్వమునుఁబడయఁ జేయును. నీ దైనిక జీవితమునందు, సమస్త కార్యకలాపములయందును యోగము నీకు సహాయమొనర్చును. యోగాభ్యాసము ద్వారా నీ వెల్లప్పుడు ప్రశాంత మనస్కుడవై యుండగలుగుదువు. నిశ్చింతగా నిద్రింపఁజాలుదువు. యోగము ద్వారా తుష్టి, పుష్టి, ఉత్సాహము. తరుగని బలము. దీర్ఘ జీవితము, ఉన్నతమగు ఆరోగ్యములను పొందగలుగుదువు. యోగము నీ యందున్న పాశవిక స్వభావమును దైవస్వభావముగా మార్చి వేసి, దివ్యప్రకాశయుతమైన యశోశిఖరముల నధిరోహింపఁజేయును.

యోగాభ్యాసము మానసిక వికారములను, ఉద్రేకముల

నణచివేయుటకు సహాయమొనర్చి, ఆకర్షణల నదిమి వేయుటకు, మానసిక చాంచల్యమును పోద్రోలుటకు నీకు శక్తి నొసంగును. ఎల్లప్పుడు నీవు నీ మనస్సును సమస్థితి యందుంచుకొనునట్లు, అలనటను పోద్రోలునట్లుగను చేయును. ప్రశాంతత, నిశ్శబ్దత మరియు నిశ్చల ఏకాగ్రతలను నీ యందు దృఢమొనర్చును. యోగము నిన్ను దైవముతో సంయోగ పఱచి, అఖండత్వ సిద్ధిని ప్రాప్తింపఁజేయుటతో జీవిత లక్ష్యము నొందింపఁజేయును.

నీవు యోగమునందు విజయము నొందఁగోరుదువేని. నీ వవశ్యముగా ప్రాపంచిక భోగములను విడనాడి. బ్రహ్మచర్య. తపస్సుల నభ్యసింపవలయును. దృఢచిత్తుడవై. మంచి నేర్పుగలవాడవై నీ మనస్సు నదుపులో యుంచవలెను. దాని నణచి వేయుటకు మంచి తెలివిఁగల, బుద్ధిమంతములైన ఉపాయములను పన్నవలయును. నీవు దానిపై నీ బలమును ప్రయోగించినప్పుడది మరింత తుంటరియై నిన్ను సంక్షోభింపఁజేయును. కావున బలమును ప్రయోగించి దాని నదుపులో నుంచలేము. అది అధికాధికముగా క్రిందికి, మీదికి ఎగిరి పడుచుండును. మనస్సును బలవంతముగా నిరోధించుటకు ప్రయత్నించువారు. భయంకరమైన మదించిన ఏనుగును సన్నని పట్టుదారముతో బంధించుటకు ప్రయత్నించు వారగుదురు.

యోగాభ్యాసమునకు గురువత్యంతావశ్యకమై యున్నాడు. యోగ మార్గావలంబియగు సాధకుడు ముఖ్యముగా వినయ విధేయుడై, మాన్య మర్యాదలుఁగలవాడై,, ఓరిమి, కరుణ, దయాదాక్షిణ్యములు కలవాడునై యుండవలయును. నీవు సిద్ధులనొందుటకై తీవ్రమైన కాంక్షగలవాడవై యుందువేని. యోగమునం దుత్తీర్ణుడవు కాలేవు. ఒకనెల. లేక వారము రోజులు భూమియందు పాతిపెట్టఁబడి యుండుట. హృదయ స్పందనము నాపివేయుట. నాడీసంచలనమును స్తంభింపఁజేయుట, ఒకే ఆసనముపై

ఆరుగంటలు కూర్చొనియుండుట మాత్రమే యోగముకాదు.

అతిగర్వము, అణధిక ప్రసంగము, మదము, భోగపరాయణత్వము, పేరు ప్రఖ్యాతుల నాశించుట, తాను చెప్పినదే శ్రేష్ఠముగా భావించుట, మూర్ఖపుపట్టుదల, నే నే శ్రేష్ఠుడ ననుకొనుట, విషయేచ్ఛ, దుస్సహవాసము, సోమరితనము, అమితాహారము, అమితకార్యపర్వతము, లౌకిక మానవులతో అధికముగా కలియుట, అధికముగా వ్యర్థ సంభాషణ మొనర్చుట ఇవన్నియు యోగమునకు విఘ్నకరములై యున్నవి. నీ తప్పిదములను నిర్మోహమాటముగా ఒప్పుకొనుము. నీ వెపుడైతే ఈ దుష్ట లక్షణముల నుండి విడివడుదువో, అపుడు సమాధి, లేక భగవదైక్యము తనంతట తానే వచ్చి తీరును.

యమ నియమముల నభ్యసింపుము. పద్మాసనము, లేక సిద్ధాసనముపై సుఖాసీనుడవగుము. శ్వాసను బంధింపుము. ఇంద్రియములను బంధింపుము. సంకల్పములను నిరోధించుము. మనస్సును ధ్యానముచే ఏకాగ్రమొనర్చి, ఆసంప్రజ్ఞాత, లేక నిర్వికల్ప సమాధి నొందుము. యోగాభ్యాసము ద్వారా నీవు నిపుణుడైనట్టి యోగినిగా ప్రకాశింతువుగాక ! నీవా శాశ్వతమగు పరమానందమునను భవింతువుగాక!

యోగాభ్యాసికి తగిన ఆహారము

ఇంద్రియములను ఉత్తేజపరచి మోహమును కలిగించుటలో ఆహారము ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత కలిగి యున్నది. సాధకుడు ప్రారంభములో సాత్త్వికమైన ఆహార పదార్థములను ఎంచుకొనుటలో చాలా జాగ్రత్తగ నుండవలెను. తదుపరి కఠినమైన ఆహార నియమములను తొలగించవచ్చును హవిస్యాన్నము అనగా నేతితో కలిపిన వరి అన్నము యోగాభ్యాసికి శ్రేష్ఠమైనది. నెయ్యి,పాలు, పంచదార, వరి అన్నముతో ఉడికించిన అది ‘ ఖీరు ’ (పాయసము లేక పరమాన్నము) అందురు. ఇది సాధకునికి సమీకృతాహారమని చెప్పవచ్చును.

పాలు

పాలలో క్రొవ్వు, కార్బోహైడ్రేడు మొదలైన వివిధములైన ప్రోటీన్లు సక్రమమైన నిష్పత్తిలో ఉండుటయేగాక, జీర్ణమైన పిదప ప్రేవులలో మిగిలిన మాలిన్యము తక్కువగ నుండును. కాబట్టి ఇవి సమగ్రమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చును. ప్రాణాయామ సాధన సమయములో యోగికి ఇది ఆదర్శమైన ఆహారము. ఆరోగ్యకరమైన ఆవు నుండి తీసిన తాజాపాలు టి.బి.వ్యాధి లేని ఆవు పాలు) కాచినవి మంచివి. పాలను కాచెడి విధానమేదనగా మరుగుచూ పొంగెడి పాలను వెంటనే దించవలెను. మరగకాచుట మంచిది కాదు. ఎక్కువగా మరగకాచినచో, అందలి విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు తరిగిపోయి ఆహారపు విలువను కోల్పోయి అవి నిరుపయోగమగును.

ఫలహారము

పండ్లు యోగాభ్యాసి కోరదగిన ఆహారము. ఇది ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారము. అరటిపండ్లు తియ్యని నారింజపండ్లు, దానిమ్మ పండ్లు మొదలైనవి సమగ్రమైన ఆహారము. అరటిపండ్లు బలవర్ధకమైనవి. నిమ్మకాయలో రోగనిరోధక శక్తి ఉండుటయేగాక. రక్తమును శుభ్రపరచెడి లక్షణము కూడ ఉన్నది. పండ్ల రసముల బలవర్ధకమైనవే గాక విటమిన్ సి కూడ ఉన్నది. ఇవి సులభముగ జీర్ణమై, జీర్ణకోశమును సాత్త్వికముగ నుంచును.

మితాహారము

ఉదరమును సగభాగము సాత్త్వికాహారముతో నింపి, పావుభాగము మంచినీటిని తీసుకొనవలెను. మిగిలిన పావుభాగము వాయువు యొక్క సంకోచ వ్యాకోచముల కనుగుణముగ వదలి వేయవలెను. ఇది మితాహారమును సేవించెడి విధానము. ఇది యోగాభ్యాసికి ఆదర్శప్రాయమైన విధానము. ఇది ఆరోగ్యము వాంఛించెడి వారందరికి

కూడ ఆదర్శప్రాయమైన విధానము. ఇది ఆరోగ్యము వాంఛించెడి వారందరికి కూడ ఆదర్శప్రాయమే, ఆధునిక వైద్య శాస్త్రములలో కూడ సామరస్య పూర్వకమైన ఈ ఆరోగ్య విధానమునే సూచించుచున్నారు.

నాత్యశ్నతస్తు యోగోస్తివచై కాంత యనశ్నతః
నచాతి స్వప్న శీలస్య జాగ్రతోనైవ చార్జున

తా ॥ " అర్జునా ! అతిగ భుజించువానికి నియమముగ భుజింపక విడిచినవానికిని అతి నిద్రజేయు వానికిని లేక మేలుకొని యుండు వానికిని యోగము సిద్ధింపదు. యోగ నిష్ఠ యలవడదు " అని భగవద్గీతలో చెప్పబడినది. (గీత 16 అ. 16 శ్లో) అందువలన యోగాభ్యాసికి మితాహారము సూచించబడినది.

శ్లో ॥ ఆహార శుద్ధౌ, సత్వశుద్ధిః సత్వశుద్ధౌ ధృవాస్మృతిః
శృతిర్లభ్యే సర్వగ్రంధినాం విప్రమోక్షః
" ఓ బ్రాహ్మణా !

శుద్ధమైన ఆహారము వలన శుద్ధమైన సత్త్వగుణము ఏర్పడును. శుద్ధ సత్త్వము వలన జ్ఞాపకశక్తి లభించును. అట్టి జ్ఞాపకశక్తి వలన సర్వగ్రంథులు విడుపడి మోక్షము లభించును. "

కావున సాధకునికి సాత్త్వికాహారమే వాంచించదగినది. గోధుమ, వరి, బార్లీ, పంచదార, వెన్న, కలకండ, పాలు, నెయ్యి, పెసరపప్పు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, టొమాటో మొదలైనవి సాత్త్వికమైన ఆహార దినుసులు.

నిషేదించవలసిన పదార్థములు వేపుడుకూరలు, కారము ఎక్కువగా నున్నవి. పచ్చళ్ళు, మాంసము, చేపలు మొదలైనవి సాధకునికి నిషేధము.

సంప్రదాయాలు

- మహామహోపాధ్యాయ
- డా ॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య, (తిరుపతి)

‘ సంప్రదాయం ’ అనే మాటను మనం తరచూగా వ్యవహారంలో వాడుతూ వున్నాము. నిఘంటువులలో ఈ శబ్దానికి ‘ గురుపారం పర్యము’ అన్న అర్థం కనిపిస్తుంది. “ మాది శంకర సంప్రదాయం ’, “ మాది మలయాళస్వామి సంప్రదాయం ” అన్నప్పుడు ఆ మాటగారు పరంపర అనే అర్థాన్నే ఇస్తుంది.

కాని లోకవ్యవహారంలో బహుకాలం నుండీ ఆచారణలో వున్న పద్ధతులను ‘ సంప్రదాయం ’ అని చెప్పడం కదు. సమాజంలో అలవాటుగా మారిపోయిన కొన్ని ఆచరణలు కాలక్రమంలో సంప్రదాయాలుగా స్థిరపడిపోయాయి. అవి ఆదికాలంలో లేకున్నా, మధ్యకాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు సమాజంలో ప్రవేశించి వుంటాయి.

“ సంప్రదాయాన్ని పాటించండి, సంప్రదాయాన్ని కాపాడాలి ” ఇత్యాదిగా ఇప్పుడు సంప్రదాయవాదులు కొందరు ఘోషించడం వింటున్నాము. దీనిని గూర్చి కాస్తా విచారించడం శ్రేయస్సుమన్న భావనతోనే ఈ వ్యాసం వ్రాయడం జరుగుతున్నది.

సంప్రదాయం మంచిదైనప్పుడు దానిని సత్సంప్రదాయ మంటాము. దానిని పాటించడం అవశ్యకర్తవ్యమనడంలో సందేహం లేదు. కాని నేడు మన వారు పాటిస్తున్న ఆచారాలలో అనేకం దురాచారాలు క్రిందికే వస్తాయి. వాటిని ‘ దుష్ట సంప్రదాయం ’ అనక తప్పదు. సత్సంప్రదాయాన్ని కాపాడడం ఎంత ముఖ్యమో, దుస్సంప్రదాయాన్ని విడనాడడమూ అంతముఖ్యమే. దీన్ని గుర్తించి వర్తించినప్పుడే సమాజం సర్వతోముఖంగా వృద్ధి చెందుతుంది.

హిందూ సమాజంలో వర్ణ వ్యవస్థ అనాది సిద్ధంగా ఉన్నది. సమాజ వ్యవహార నిర్వహణకు ఈ వ్యవస్థ ఆనాడు అవసరం అయి వుండవచ్చు. కాని అందులో తక్కువ వర్ణానికి చెందిన వారిని అల్పులుగా భావించడం, ఉన్నత విద్యకు వారికి అర్హత లేదనడం, ఉన్నత స్థానాలలో వారికి ప్రవేశం కల్పించకపోవడం అన్న సంప్రదాయం ఆనాడు స్థిరపడిపోయింది. ఏ విధంగా చూచినా ఈ స్థితి సత్సంప్రదాయానికి చెందదు. గుణాన్ని బట్టి కాక, కులాన్ని బట్టి మనిషి యోగ్యతను నిర్ణయించే దుష్ట సంప్రదాయం ఈ వర్ణవ్యవస్థ వల్ల కలిగినదే. దీనిని విజ్ఞులెవరూ నేడు హర్షించరు.

పైగా సమాజంలో అనేక కులాలు ఏర్పడి అస్పృశ్యత మున్నగు దురాచారాలు సంప్రదాయంగా నిలబడిపోయాయి. నేడు అవి శిక్షార్హమైన నేరాలు కాని పూర్వం పాటించదగిన ఆచారాలుగా ఉండేవి.

సమాజంలో నెలకొన్న ఈ ఉచ్చనీచభావాలు కాలక్రమంలో మత మార్పిడులకు గూడా కారణమయ్యాయి. ఈ స్థితి కలిగే దాకా మన మతాచార్యులు ఈ దురాచారాలను పట్టించుకోలేదు. మత పరివర్తన కారణంగా ఇప్పుడిప్పుడు హిందూ సమాజంలో కులభేదాలు తగవని చెప్పడం ప్రారంభించారు.

ఇట్లే సముద్రంపై పయనించడం దురాచారంగా పూర్వం భావించే వారు. అలా దాటినవారిని కులం నుండి వెలివేసిన సందర్భాలు గూడా లేక పోలేదు. ఈకాలంలో ఈ దుష్టసంప్రదాయం పూర్తిగా రూపుమాసి పోయింది.

జంతువులను క్షుద్ర దేవతలకు బలి యివ్వడం సంప్రదాయమయింది. దీన్ని చట్టం ద్వారా నిషేధించినప్పటికీ ఇప్పటికా ఈ దుస్సంప్రదాయం ఎక్కడో ఒక్కచోట కొనసాగుతూనే వుండడం

విచారకరం. పూర్వం బుద్ధుడు, నేడు శ్రీ మలయాళస్వామి వంటి మహాత్ములు జంతుబలిని నిరసించారు. అది దుష్ట సంప్రదాయమని ఘోషించారు.

పూర్వం కొన్ని కులాలకు దేవాలయంలో ప్రవేశాన్ని నిషేధించారు. ఈ నిషేధాన్ని నేటి చట్టం అంగీకరించదు. సుప్రసిద్ధమైన తిరుమల ఆలయం వంటి ఆలయాలలో నేడు అందరికీ ప్రవేశం ఉన్నది. మహాత్మాగాంధీ, శ్రీ నారాయణ గురువు వంటి మహనీయులు ఈ దేవాలయ ప్రవేశ నిషేధాన్ని తొలగించడానికి అనేక విధాలా ప్రయత్నించి సఫల ప్రయత్నులయ్యారు. అయినా నేటికీ మారుమూల ప్రాంతాలలో ఈ దురాచారం కొనసాగుతూ వుండడం విచారకరం. ఆలయ ప్రవేశ నిషేధానికి గురి అయినవారు " మేము మతాంతరం పుచ్చుకొంటాం " అని ప్రతిఘటించే వరకూ పరిస్థితి దగజారింది. ఇటీవల పత్రికలలో వచ్చిన వార్తలు చూచిన వారికి ఇది విదితమే. అందువల్ల ఆలయ ప్రవేశ నిషేధం వంటి దుష్ట సంప్రదాయాలను నిరోధించడానికి సమాజంలో ప్రతి యొక్కరూ నడుంబిగించాలి.

స్త్రీలూ, ద్విజేతరులూ వేదాలు, ఉపనిషత్తులు చదువరానే మూఢ విశ్వాసం అనాదికాలం నుండీ ఈ దేశంలో గట్టిగా పాతుకుపోయింది. శ్రీ దయానందస్వామి, శ్రీ నారాయణ గురువు మున్నగు మహా పురుషులు ఈ దురాచారాన్ని రూపుమాపటానికి ఎంతగానో ప్రయత్నించారు. వారి ప్రయత్నం పూర్తిగా ఫలప్రదమయ్యే శుభఘడియల కోసం ఎదురుచూద్దాం.

ఒక సంప్రదాయాన్ని పాటించే ముందు ఆ సంప్రదాయం మంచిదా? కాదా ? అని ఆలోచించాలి. భగవంతుడు మానవునికిచ్చిన పెద్ద వరం వివేచనా శక్తి దానితోనే వివేకోదయమవుతుంది. ఆ విధంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకో గల్గినప్పుడు సంఘంలోని మూఢవిశ్వాసాలు తొలగిపోతాయి. గ్రుడ్డినమ్మకం తగదు.

ఆధునిక కాలంలో వైజ్ఞానిక విద్యా ప్రభావం వల్ల అనేక మూఢ విశ్వాసాలు అంతరించడం శుభ పరిణామం. సంప్రదాయమన్న పేరుతో ఆ విశ్వాసాలను సమర్థించడం సమాజాన్ని అంధయుగాల వైపు నడిపించడమే అవుతుంది.

' ఇతరులను అణగద్రొక్కాలని దురాగ్రహంతో ప్రయత్నించే వాడు, తప్పక ఇతరులచే అణగ్రొక్కబడతాడు " అని శ్రీ మలయాళ సద్గురు దేవుల సూక్తి మనం పాటించే పలు దురాచారాలు ఇతరులను అణద్రొక్కేవిగా ఉన్నాయి. వీటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి విడనాడడం మంచిది.

ఎవరికీ హాని కల్గించని సంప్రదాయమే సత్సంప్రదాయం. అట్టి సంప్రదాయాన్ని గౌరవిద్దాం. దుస్సంప్రదాయాలను దూరంగా తరిమివేద్దాం.

పూర్ణయోగం – ముఖ్య వివరణలు

– నైనారు అప్పాస్వామి

శ్రీ అరవిందులు తమ పూర్ణయోగాన్ని ప్రకటించినప్పుడు దాన్ని సాధన చేసిన కొందరు శిష్యులు తమకు కలిగిన సందేహాలను నివేదించారు. అట్టి సందేహాల నివృత్తికై శ్రీ అరవిందులు విపులమైన వివరణలు ఇచ్చారు. పూర్ణయోగంలోని కీలకమైన అంశాలను సుబోధకం గావించారు.

ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతిదీ మానవునికి కొంత తాత్కాలిక సౌఖ్యాన్ని కలిగించినా చివరికి అతణ్ణి విఫలుణ్ణి చేస్తుంది. కాని మానవుడు సంపూర్ణ ఆత్మార్పణతో దైవాన్ని ఆశ్రయించినచో అతనికి విఫలత అనునది కలుగదు. మానవుడు నిరాశానిస్పృహలకు, విఘాతాలకు గురికావడం అతనిలో ఏదో చెడు వున్నందువల్ల కాదు. అశాశ్వతమైన వస్తుజాలంపై కోరికలు పెంచుకోవడం వల్ల, వాటిని సాధించలేక పోవడం వల్ల అవి లభించినా ఆశించిన తృప్తిని శాశ్వతంగా ఇవ్వనందువల్ల, వాటిని పోగొట్టుకొనుట వల్ల అట్టి విఫలతలు, విఘాతాలు కలుగుతాయి. కావున జీవితంలో భగవంతుని మాత్రమే సంపూర్ణ మానసంతో ఆశ్రయించడం మానవునికి శ్రేయోదాయకం. అదియే జీవిత సత్యము.

పూర్ణయోగంలో ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని, ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని కోరుటకు నిజమైన మొదటి కారణం ఆ దైవాన్ని దర్శించుటయే, అత్యావశ్యకమైనది అది ఒక్కటియే. అదిలేని తక్కిన ప్రయత్నాలన్నీ వృథా కాగలవు. ఆ దైవాన్ని సందర్శించి దైవచైతన్యాన్ని అభివ్యక్తం చేయడం అనగా సాధకుడు తన పరిమిత చైతన్యాన్ని సంపూర్ణ దైవచైతన్యంగా పరివర్తన చేయుట.

అనంత కాంతిలో, శాంతిలో, ప్రేమలో, శక్తిలో, పరమానందంలో జీవించడం, తన క్రియాశీల నైజంలో అదైవచైతన్యపు పాత్రగా [illegible]గా,

యోగప్రభ

- రచన : శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి

యోగావశ్యకత :

(2015 జూన్ 21వ తేది ప్రపంచ యోగ దినోత్సవ సందర్భంగా)

విజ్ఞాన బలంతో మానవుడు అసాధ్యమైన పనులను గూడ చేస్తున్నాడు. ఆకాశంలో ఎగురుతున్నాడు. భూమని గిర గిర చుట్టి వస్తున్నాడు. చంద్రగ్రహంపై, శుక్రగ్రహంపై దిగి వస్తున్నాడు. కానీ ముసలితనం, రోగాలు, అకాల మరనాల బారి నుండి తప్పించుకోలేక పోతున్నాడు, వాటి వాతబడి అసహాయ జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు. ఇది చాల శోచనీయము మానవుడీ సవాలును ఒక యోగంతో ఎదుర్కొనగలడు. ప్రాచీన మహర్షులు కనిపెట్టిన యోగబలంతో మానవుడు ముసలితనాన్ని, వ్యాధులను, అకాల మరణాన్ని ఆదుపులో పెట్టగలడు. భౌతిక విజ్ఞానానికి, వైద్యానికి లొంగని అనేక రోగాలను నేడు యోగంతో బాగు చేయుట అందరెఱిగినదే. భౌతిక వైద్య శాస్త్రాలను ఆశ్చర్యంతో ముంచెత్తే యోగక్రియల నెన్నింటినో నేడు యోగులు ప్రదర్శించిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. కాబట్టి యోగవిద్య సహాయంతో మనం జరావ్యాధి అకాల మరణాలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. ఐతే మనం ఇచట ఒక విషయం జ్ఞాపకముంచుకోవాలి. అదేమంటే రెండు మూడు అసనాలను నేర్చుకొని శరీరం రోగం లేనిది కాలేదే ? అని తలంచరాదు.

యోగంలో ధౌతి, వస్తి, ఆసనం, ముద్ర, ప్రాణాయామాలని ఐదంగాలున్నాయి. ధౌతి వల్ల నాభి (బొడ్డు) ప్రదేశంలో, మఱియు పొట్టయందు పేరుకొనిపోయివున్న సమస్త మలిన పదార్థాలు బయటకు నెట్టబడుతాయి. నాభి ప్రదేశంలో, ఉదరం (పొట్ట)లో మలిన పదార్థాలు

చేరడానికి మలాశయం మరోస్థానము. వస్త్రిక్రియ ద్వారా మలాశయంలోని మలిన పదార్థాలు బయటకు నెట్టబడి మలాశయం శుద్ధంగా వున్న వానికి ఏలాటి దీర్ఘరోగాలు రావు. యోగాంగాలైన ఈ ధౌతి వస్తి క్రియల ద్వారా శరీరంలో అన్ని రోగాలు నిరోధింపబడుతాయి. అకాల మరణం నిరోధింపబడుతాయి.

మతయోగంలో మరొక ఆశ్చర్యజనక క్రియముద్ర. ఈ ముద్ర క్రియ శరీరంలోని గ్రంథులను **(Glands)** అన్నింటిని ఆరోగ్యవంతులుగా, బలిష్ఠాలుగాను వుంచుతుంది. గ్రంథులలోని అంతర్ముఖరసం శరీరాన్ని పుష్టికరంగా వుంచుతుంది. శరీరంలోని గ్రంథుల స్వాస్థ్యం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా వుంచడంలో ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఈ గ్రంథులను బలముగలవిగా, ఆరోగ్యవంతాలుగా వుంచుకోవడానికి ముద్రాభ్యాసము ఎంతేని అవసరము.

యోగంలోని జనోపకారపద్మ మరో అవిష్కరణ సాధన, క్రియ ప్రాణాయామము. ఈ ప్రాణాయామం యొక్క క్రమాభ్యాసం చేత జీవనశక్తి పెరుగుతుంది. ఆయస్సు వృద్ధి అవుతుంది. కాబట్టి శరీరం జరావ్యాధులను అకాల మరణాన్ని ఎదిరించి తిప్పి కొట్టడంలో చాలా సమర్ధవంతమవుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం సరైన పద్ధతిలో సక్రమంగా చేస్తే శరీరంలోని వాయుగ్రంథులు శక్తివంతాలౌతాయి. శ్వాసకోశం సుదృఢమవుతుంది దాని సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దానివలన శరీరానికి అధికంగా ఆక్సిజన్ లభిస్తుంది, రక్తం శుద్ధమవుతుంది.

యోగం యొక్క ఏ ఒకటి, రెండు క్రియలతో అంగాలతో సమాహారం కలయిక - ద్వారానే మానవుడు ముసలితనం, వ్యాధి అకాల మరణాలను జయించగల్గుతాడు. గాబట్టి అలోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేద చికిత్సలవల్లనే యోగ చికిత్స గూడ నేడత్యం అవసరము.

వాటికంటే ఇది ఉత్తమము. యోగులు శరీర నిర్మాణ శాస్త్రాన్ని, శారీరక విజ్ఞానాన్ని చాలా బాగా తెలుసుకొన్నారు. మానవ ప్రపంచానికే వరదానమైన యోగాన్ని కనిపెట్టినారు. నేడు కొన్ని గ్రంథుల **(Glands)** ను గూర్చిన సరికొత్త విషయాలను తెలిసికొనడంతో పాశ్చాత్య వైద్య విజ్ఞానంలో ఒక కొత్త క్రాంతే. బయల్వెడలింది. కానీ ప్రాచీన యుగంలో భారతీయ ఋషులు ఈ గ్రంథులను గూర్చిన సమగ్ర జ్ఞానముతోనే యోగిక క్రియలను మనకు సంక్రమింప జేశారు.

స్థూల దృష్టితో చూస్తే యోగపద్ధతి రాజయోగం. హఠయోగం అని రెండు ప్రధానాంగాలుగా వుంది. అందు రాజయోగం ముఖ్యంగా మానసిక శుద్ధిని సిద్ధింపజేసేది. రాజయోగం ద్వారా మనం మన మనస్సుకు స్వయం అధిష్ఠాతలమై ఉచ్చకోటికి చెందిన స్వానుభూతితో మన ఆత్మయొక్క దివ్యాంశమును సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతున్నాం. ఈ రాజయోగ వితరణ పతంజలి యోగదర్శనంలో విస్తారంగా వివరింపబడియుంది.

మఠయోగా న్ననుసరించి ఈ శరీరం యన్త్రమువలె ఒక మిషను. మన ఆత్మ ఈ మిషన్‌కు డ్రైవరు. మస్తిష్కం, బుద్ధి, అహంకారం మొదలుగునవి ఈ ఆత్మ యొక్క శక్తి తత్త్వాలు. ఈ శక్తితత్త్వాలన్నీ గ్రంథుల ద్వారా తమ కార్యాలను చేస్తూంటాయి. మన శరీరంలోని స్నాయుప్రణాళి లేక గ్రంథి ప్రణాళి యొక్క కార్యం సామాన్యంగా ప్రకృతావస్థ యందు స్వాస్థ్యప్రదమైతే, మనం మన ఈ శరీరం ద్వారా మన ఆత్మ యొక్క దివ్యభావంతో ఈశ్వరీయ భావాన్ని సాక్షాత్కరించుకొంటూ పరమసిద్ధిని పొందగల్గుతాం. ఎవడు గానీ శారీరక అవయవాలను దోషరహితం చేయకుండా, తన మానసిక దివ్యత్వానికి అధికారి కాజాలడు, మఱియు అట్టివాడు దైవభావంతో గూడిన మానసిక శక్తికి స్వామి – అధికారి గాజాలడు.

సప్తర్షుల అవతార వృత్తాంతం

– లగడపాటి భాస్కర్, ఎం.ఎ.

పంచలక్షణ సమన్వితాలైన మనపురాణాలన్నింటిలో సృష్టిక్రమాన్ని గురించి వివరించడం ఒక తప్పనిసరి అంశం. భారతం, భాగవతం, విష్ణు పురాణం, వామన పురాణం, శ్రీమద్భగవద్గీత, ఇంకను ఇతర పురాణాలూ ఉపనిషద్వాక్యాలను పరిశీలిస్తే దేవ వర్గంలో ఋషులూ, మునులూ ఉన్నట్టూ, సృష్టి విస్తృతిలో వీరు ముఖ్య పాత్ర నిర్వహించినట్టూ, తెలుస్తున్నది. ప్రస్తుతం మనం లెక్కలోనికి తీసుకుంటున్న ఏడుగురు మహర్షులే ఆది నుంచి ఉన్నారా ? వారు అవతార పురుషులా ? వారి ఆవిర్భావం ఎలా జరిగింది? భవిష్యత్తులో రానున్న మహర్షులెవ్వరు ? ఈ విషయాలపై చర్చ ఈ వ్యాసం.

“ నమః పరమ ఋషిభ్యో, నమః పరమ ఋషిభ్యః ”

అంటూ ముండకోపనిషద్ పరమఋషులకు నమస్కారం చెల్లిస్తుంది.

బ్రహ్మ దేవుడు తన సృష్టిని విస్తరించడం కోసం తనతో సమానమైన శక్తినీ, జ్ఞానాన్నీ, మహిమనూ కలిగిన పదిమందిని ఆదిలో తన మన స్సంకల్పంతో సృష్టించాడు. వారే “ మరీచ, అత్రి, అంగిరస, పులస్త్య, పులహ, క్రతు, భృగు, వసిష్ఠ, దక్ష, నారదులు ”.

“ మరీచిర్యత్యం గిరసౌ, పులస్త్యః, పులహః, క్రతుః ।
భృగుర్వసిష్ఠో, దక్షశ్చ దశమ స్తత్ర నారదః ॥

(మద్భాగవతం – 3.12/ 22)

వీరు బ్రహ్మ సమానులనీ వీరినే నవబ్రహ్మలనీ పిలుస్తారంటుంది విష్ణు పురాణం.

‘ నవ బ్రహ్మేణ ఇత్యేతే పురాణే నిశ్చయం గతాః ॥ ”
ఇదే ఆది ఋషి సర్గ ! – (విష్ణు పురా. 1/7/6)

ఈ విష్ణు పురాణంలో మొదటి సర్గలో ఋషిగణం – పదిమంది కాకుండ, తొమ్మిదిగా పేర్కొనబడింది. నారదుని పేరు ‘ మానసుడు’గా

కూడ ఉన్నది. ఆ తొమ్మిది మంది వీరే ! భృగు, పులస్త్య, పులహ, క్రతు, అంగిరస, మరీచ, దక్ష, అత్రి, వసిష్ఠ, మానసులు. ఈ మహర్షులే వేరు వేరు మన్వంతరాల్లో, సప్తర్షుల రూపాల్లో అవతరిస్తుంటారు.

శ్రీ మద్భాగవతంలో సూతుడు, శౌనకాది మునులకు ప్రస్తావ వశాన ఏమన్నాడంటే....

" ఋషయో మునవో దేవా మనుపుత్రా మహౌ జసః ।
కలాః సర్వే హరే రేవ సప్రజాపతయ స్తథా ॥ ' (మద్భాగవతం /3/27)

ఋషులు, మునులు, దేవతలు, ప్రజాపతులు, ముని పుత్రులు, మహావక్తి సంపన్నులు. ఎందుకంటే వారంతా శ్రీహరి ' అంశావతారులు ', లేక 'కళావతారులు ' కనుక ! బ్రహ్మ దేవుని మానస పుత్రులైన సప్తర్షులు అందుచేతనే భగవద్విభూతి యుక్తులైన హరి అంశావతారులుగా గణింపబడుతున్నారు. బ్రహ్మ వీరిని మనస్సంకల్పతోను, తన వివిధాంగాల నుండి కూడ సృష్టించాడు. కనుక వీరి సృష్టి ' సాంకల్పికమూ ', ఆంగికము' కూడ అనాలి.

వీరిలో నారదుడు ' బ్రహ్మ ' ఒడి నుండి పుట్టాడు. అంగుష్ఠం నుంచి దక్షుడు జన్మించాడు. వసిష్ఠుడు 'ప్రాణం ' నుంచి భృగువు – చర్మం నుంచి క్రతువు చేతుల నుంచి పుట్టారు. పులహుడు 'నాభి' నుంచి, పులస్త్యుడు చెవుల నుంచి, అంగిరసుడు ముఖం నుంచి, అత్రి నేత్రాల నుంచి, మరీచి 'మనస్సు ' నుంచి – బ్రహ్మపుత్రులై పుట్టారు.

' ఉత్సంగాన్నారదో జజ్ఞే దక్షో 2 ఙ్గుష్ఠాత్స్వయమ్భువః ।
ప్రాణాద్వసిష్ఠః సంజాతో భృగుస్త్వచి కర్మాత్క్రతుః ॥
' పులహో నాభితో జ్ఞే పులస్త్యః కర్ణయోర్ఋషిః ।
అంగిరాముఖతో 2 క్ణో 2 త్రిర్మరీ చిర్మనసో 2 భవత్ ॥
(శ్రీ మద్భా – 3/12/23, 24)

పురాణాలు, బ్రహ్మచే సృష్టింపబడిన ఈ ఋషుల ప్రాదుర్భావాన్నే ' ఋషిర్ట ' అని చెబుతున్నాయి. మరొక విధంగా చెప్పాలంటే వీరంతా

బ్రహ్మ దేవుని ఆత్మ స్వరూపాలే.! అవతారాలే ! సృష్టి విస్తరణలో, సంరక్షణలో కూడ వీరికి గల పాత్ర మహత్వ పూర్ణమైనది. వివిధ మన్వంతరాల్లో వీరే – వేరు వేరు నామాలతో సప్తర్షులై ఉంటూ, మహాప్రళయ సమయంలో చరాచరముల్లో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మరూపులుగాను, వనస్పతుల్లో, ఓషధుల్లో బీజరూపులుగాను ఉంటారు ! అలా ప్రళయంలోను, మరల పునః సృష్టిలోను వీరు విద్యమానులై ఉంటూ, తమ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తారు. వీరిలా స్థూల సృష్ఠికి ' సత్వాంశ ' చైతన్యాంశ ' లుగా లేకుండినట్లైతే, ప్రళయం తర్వాత (సురక్షిత బీజాంశ లేకుండ) పునః సృష్టి చేయడం కష్టతరమయ్యేది.

ఈ సప్తర్షులు భగవానుని కృపకు పాత్రులై, భక్తులై, శక్తి సంపన్నులై లోక కల్యాణం కావిస్తున్నారు. వీరు ఒక రూపంలో నక్షత్ర మండలంలో స్థిరంగా ప్రకాశిస్తుంటారు. మరొక రూపంలో భూలోకంలో ఉంటూ లోకులకు – జ్ఞానము, భక్తి, వైరాగ్యము, తపము, భగవత్ప్రేమ, సత్యము, పరోపకారము, ఓర్పు, అహింస మొదలైన సాత్త్విక భావాలు పెంపొందించు కోవడంలో మార్గదర్శనం చేస్తుంటారు.

కృత (సత్య) త్రేత, ద్వాపర, కలియుగాలు నాల్గూ గడచిన (ప్రతిసారి, ' వేద విప్లవం ' వస్తుంటుంది. అప్పుడు సప్తర్షులు భూతలంపై అవతరించి 'వేదోద్ధరణ ' చేస్తారు ' కల్పాంత జీవులూ, త్రికాల వేత్తలూ, ముక్తాత్ములూ, దివ్య దేహధారులూ అయిన ఈ సప్తర్షులు, జ్ఞాన పరంపరకు అధికారులు కూడ. వీరు జిజ్ఞాసువులకు తత్త్వజ్ఞానాన్ని అందించి, ముక్తి మార్గంలో నడిపిస్తారు. అతీంద్రియ ద్రష్టలైన వీరు పురాణాల్లో బ్రహ్మవాదులుగా పిలువ బడ్డారు. గృహస్థాశ్రమంలో ఉంటూ, సత్య, ధర్మ, శౌచ, స్వాధ్యాయాది సదాచారాలూ, అపరిగ్రహాది ఆదర్శ గుణాలతో లోకులకు ఆదర్శ ప్రాయులుగా ఉంటూ, తమ ప్రమాణ వాక్యాలతో, జనులను సన్మార్గోన్ముఖులను గావిస్తూ, బ్రహ్మతేజోమయులై, యజ్ఞయాణాదులు నిర్వహించి, దేవతలకు ప్రీతి కలిగించే మహాత్ములు – సప్తర్షులు ! **(సశేషం)**

మంగళమో కీర్తి సాంద్ర !
మలయాళ మౌని చంద్ర !

- ఆచార్య డా ॥ జక్కంపూడి మునిరత్నం

99. ఎంత విద్యావంతులైన ఎట్టివయోవృద్ధులైన
ఎంతటి సంపన్నులైన ఎటువంటి అధికారులైన
చెంత జేరుచు దాసునట్లు సేవించవలె దేశికునని
మంతవ్యముగ దెల్పినావు మలయాళమౌనీంద్ర చంద్ర !

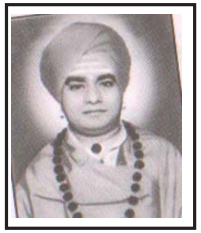
100. మానవాళికి సేవజేసి మన్నన కెక్కుట పాడి
మానసంబున నిండియున్న మాలిన్యమును రూపుమాపి
మానవసేవ గావించి మహితాత్ములగుడని తెలిపి
మాననీయుడవైతివీవు మలయాళమౌనీంద్ర చంద్ర !

101. వెలుపలా లోపలా వెలుగుచూడదలచునెడల
తలపునూ మాటయూ పనియుతప్పక ఒకటి కావలయు
పలుతెరంగుల నవియున్న బ్రహ్మంబు గోచరింపదని
మలినంబుమాప చెప్పితివి మలయాళమౌనీంద్ర చంద్ర !

103. మునులకూ యోగులకైన పూర్ణజ్ఞానులకైనగాని
కనకకాంతల గెల్వకున్న కలుగదేనాటికీ సిద్ధి
వినుత మార్గమునందు నడచి విజయంబుగైకొనుడనుచు
మనసుకెక్కగ తెల్పినావు మలయాళమౌనీంద్ర చంద్ర !

105. అడవి ఏనుగును బంధించ అవసరమగునొక గొలుసు
వడిగా చలించెడు మదిని పట్టుకొనగ జపమాల
పుడమిని కావలెననుచు బోధించితివి పుణ్యచరిత
మడికాసువలె నీదు మనసు మలయాళమౌనీంద్ర చంద్ర !

108. మంగళమోయతివర్య ! మంగళమోహిత కార్య !
మంగళ వ్యాసాశ్రమపతి ! మంగళములకు నీవెగతి !
మంగళం సద్గురుదేవ ! మంగళము మహానుభావ !
మంగళమోకీర్తిసాంద్ర ! మలయాళ మౌనీంద్ర చంద్ర !



అక్క మహాదేవి అనుభవామృతం

తెలుగు సేత - డా ॥ శ్రీ కరిబసవరాజేంద్ర మహాస్వామి

56. శ్రీ గురువు శివదీక్షనిచ్చి మరణాధీనమైన నరజనాన్ని అతిక్రమించి శివునిలో ఐక్యమయ్యే శివజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించినాడు. మాంసమయమైన శరీరానికి మంత్రోపదేశము చేసి మంత్రమయ శరీరంగా మార్చినాడు. పుట్టు చావులు అనే సంసార బంధనము నుంచి తప్పించి, శివజీ వైక్యమైన పరమ సుఖాన్ని శ్రీ గురువు అనుగ్రహించాడు. సుఖ దుఃఖ మొదలైన ఈ సంసార స్వరూపాన్ని తొలగించి ముక్తుడయ్యే భక్తి మార్గాన్ని తెలిపినాడు. పుట్టని, చావని, చెన్నమల్లికార్జునుడనే ఇష్టలింగాన్ని నా చేతికిచ్చిన గురువుకు శరణు శరణార్థి.

58. లింగపూజ అనేది ఆత్మ నిరీక్ష సాధనము. మరుపు అనేది అజ్ఞానము. అజ్ఞానమే మాయ, ఇటవంటి అజ్ఞానాన్ని తొలగించాలని గురునాథుడు ఇష్టలింగాన్ని ఇచ్చినాడు. అజ్ఞానాన్ని నివారించడానికి ఇష్టలింగము సాధనమైతే తన స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రాణలింగమే సాధనము. దానికోసం కేవల ఇష్టలింగమును పూజించిన చాలదు. దానితోపాటు ప్రాణలింగ అనుసంధానము కూడా చేయాలి. భగవత్ భక్తిలో అంధశ్రద్ధ, మూఢ నమ్మకము చోటు చేసుకోకూడదు. నిజమైన పర శివ స్వరూపాన్ని తెలిసి పూజించి ధ్యానం చేస్తే పుటు, చావు మరియు భయము వుండవు.

59. ఇష్ట లింగ పూజ చేసే వారి దగ్గర మంచితనము, శాంతత, సమరతి, సదాభగత్ స్మరణ, ఈ నాలుగు గుణములు అవస్యంగా వుండాలి. ఇష్ట లింగ దేవునికి అభిషేకము చేసే వ్యక్తి సజ్జనుడు సద్భావియై వుండాలి. కోపతాపములను నివారించినపుడే మనసుకు ప్రశాంత లభిస్తుంది. సమాధానముతో లింగాన్ని పూజిస్తేనే దానియొక్క పూజాఫలము లభ్యమౌతుంది. శివ భావమును పొంది శివలింగమును స్థుతించి శివునిలో

ఐక్యత పొందాలి. అప్పుడు చెన్న మల్లికార్జునునిలో అన్యోన్యత లభిస్తుంది. శివునితో ఇటువంటి అన్యోన్యత కోసమే పెద్దలు ఈ ఇష్టలింగ పూజను పెట్టినారు.

60. ఇష్ట లింగమును అష్టవిదానర్చనంతో పూజించి చేతిలో వున్నటువంటి ఇష్టలింగమునకు మంగళహారతి చేసినపుడు ఆ లింగములో జ్యోతి వెలుగును. ఆ జ్యోతిను చూచి, చూసి, కంటిలో ఆ జ్యోతి నిండిపోవాలి. ఆవు దూడ తన తల్లిని ఎల్లప్పుడు అనన్య భావముతో చూస్తుందో ఆ విధముగా శివలింగమును అనన్య శ్రద్ధతో నిరీక్షించాలి. ప్రీతి వుంటేనే పూజా బాగా వుండును. స్నేహమంటేనే అన్యోన్య సంభాషణ వుండును. ఇది నిరంతరం జరగాలి. అది చెన్న మల్లికార్జున స్వామితో సన్నిహితమైన సదాపూజ అగును. ఇది నాకు సాధ్యమైందని అక్కమహాదేవి తెలియపరిచింది.

62. వీరశైవ సిద్ధాంతములో జ్ఞానానికి, ఆచారానికి దగ్గర సంబంధమున్నది. ఈ సంబంధాన్ని అక్కమహాదేవి ఒక్క ఉదాహరణతో నిరూపిస్తున్నది. వడ్లు నుంచి బియ్యమును వేరు పరచిన త్రాడుకు నీరు పోసితే మొలకెత్తదు. ఆ విధంగా జ్ఞానము లేనివాడు కేవలం ఆచారముతో ఫలాన్ని పొందలేడు. అంటే జ్ఞానము లేని ఆచారానికి అర్థము లేదు. అర్థము లేని ఆచారము ధృఢ విశ్వాసాన్ని కలిగించదు. శివ భక్తులకు శివజ్ఞాన మెంత ముఖ్యమో సదాచారము కూడా అంతే ముఖ్యము. జ్ఞానము, ఆచారముల యొక్క సంఘమమే శివ శరణుల మార్గము.

64. శివతేజస్సును కలిగించేది. శ్రీ విభూతి. విభూతి ధారణం గురించి వేద పూరణ ఆగమనములలో వివరించబడినది. భక్తులైన వారు ప్రప్రథముగా రుద్రాక్ష భష్మమును ధరించి శివమంత్రమును పఠించడం ప్రాథమిక దశ. భష్మధారణం సర్వపాపహరణమని, శివునికి ప్రియమైనదని, మరణభయాన్ని తొలగిస్తుందని అగస్త్య,కస్యప, జమదగి, మొదలైన ఋషులు వీభూతిధారణము చేసి పునీతులైనారని ఆగమములలో వివరించబడినది. ఓం నమశివాయ అనే మంత్రాన్ని నాలుకపైన, శ్రీ విభూతి త్రిపుంద్రధారణ నొసటిపై ధరించితే, మెడలో రుద్రాక్షలు ధరించితే, సప్త జన్మలలో చేసిన పాపము ఆ క్షణములోనే నాశనమౌతుంది.

వరుణదేవుని కరుణ

– బి.రాజయ్య (శ్రీ రాజశేఖర చందగిరి స్వామి)

మహాత్ముల మహిమ లనంతములు గదా ! మనవంటి యల్పజ్ఞులకవి గ్రహింప నశక్యములు. ఎన్ని విన్నను తనివి తీరదు.

శ్రీవారు దత్తాత్రేయాశ్రమ శంకుస్థాపన జేయు సందర్భమున జరిగిన భక్త్యుదంతము మరియొకటి వినుము. మనసు మోదమందును.

నిర్ణీత కార్యక్రమమును కార్యకర్తలు కోలాహలముగ జరుపుచున్నారు. ఎవరి యేర్పాట్లు వారు పూర్తికావించిరి. కనుపర్తిపాడు ప్రజలు భక్త్యుత్సాహముతో గుమిగూడిరి. కలకలారవముల మధ్య భజనలు, పాటలు, పారాయణలు వినపడుచున్నవి. విన సొంపుగ, కనువిందుగ నుండి అపుడందరికి ఉల్లాసము పెల్లుబకుచున్నది. ఆశ్రమశంకుస్థాపన లగ్నము సమీపించు చుండుటచే ఆతురత జెందుచు యావన్మంది శ్రీవారిరాక కెదురుచూచుచున్నారు. ఆశ్రమమునకు అనతిదూరములో నున్న మా ఇంటి దగ్గర నుండి బయలుదేరి శ్రీవారు రావలయును. దారి తీయుటకు మేళతాళములతో భజంత్రీలు తయారుగనున్నారు. అంతలో అనుకోకుండ పర్జన్యుడు ఆకాశమును ఆక్రమించెను. అతని అనుయాయులును ఆగంతుకులయిరి. తుంపరులుగ, బిందులువుల (క్రమేపి పెద్దగ ప్రారంభించినది వర్షము మిన్నువలె భక్తుల మనస్సులును మసకచీకట్లలో మునిగిపోయినవి. వానలో శంకుస్థాపన కూడదన్నారు కార్యవాదులు. సననుచు శ్రీవారు ప్రాంగణమునకు వచ్చిరి. గొడుగుముడిచి నిబ్బరముగ నభము (ఆకాశం) వైపు చూస్తూ " వర్షము వచ్చుచున్నదా " యని యలాగే కొంతతడవు ఏకాగ్రతతో నుండిరి. మరి వారేమి సంకల్పించి, విశ్వసించిరో గాని వర్షమంతటితో మటుమాయమయిపోయినది. అందరు ఆశ్చర్యచకితులయిరి సూర్యకిరణములవే కనవచ్చినవి. కనువారి కనులలో కాంతులు క్రమ్ముకొన్నవి. ముకుళిత మనఃకమలముల మనోహరముగ

వికసించినవి. శ్రీవారిచే శంకుస్థాపన సానందముగ, సక్రమముగ యథా సమయమున సంపూర్ణమైనది.

ఇది శ్రీవారి తపః ప్రభావమున కుదాహరణయనియు సిద్ధసంకల్పమునకు తార్కాణమనియు, సంభ్రమాశ్చర్య జనకముగ జనులెల్లరు చెప్పుకొనసాగిరి.

భారత పురాణాదులలో పంచభూతములు భక్తులకు సహకరించుటే గాక స్వాధీనములగుననియు వినియున్నాము. అంతెందుకు, అనసూయాది సాధ్వీమతల్లులకు త్రిమూర్తులు సహితము పారాడెడి పసిబిడ్డలయిరి. తపస్సంపన్నులకు శాపము వలెనే యాశీర్వాదము కూడ సిద్ధించు చుండెడిదోయినది ? త్రికరణముల సమైక్యత కశక్యమైనది యుండదని యందురు.

తరచు శ్రీవారు సభలలో బోధించుచుండెడివారు : పరమేశ్వరునకు ప్రియతమమైన భక్తులైదుగురు. వారు పంచభూతములు. ఆకాశము, అనలము, అనిలము, అంబువు, అవని. వీరు దేవుని దూతలుగ పని చేయుదురు. అందుచే ఏలిన వాని ఎఱుక లేక ఎవరును ఎచ్చటను, ఏమియు చేయజాలరు. పూర్వులు ప్రతిజ్ఞ జేయునపుడు పంచభూతముల సాక్షిగ జేసెడివారు. తీర్పు దినమున నియ్యైదుగురు ప్రత్యక్ష సాక్ష్యమివ్వగలరు. సత్యము, ప్రేమ, కరుణ, పరోపకారము, తమ గుణములు ప్రముఖముగ గలిగిన పంచవిధ భక్తులు విశేష భగవద్విశ్వాసముగల వినయశీలురు. విమలగుణులగు శ్రీవారి లాంటి వారికి సహకరించిరనుటలో నాశ్చర్యమేమున్నది. ?

తే ॥ పంచభూతాత్మకంబగు ప్రకృతిలోన
నెందుఁ జూచిన నీశుండు నందె గలఁడు
పరమ సత్యంబు నిది గన్న పండితుండు
డెందమందున బొందఁకు సందియంబు

గోమాతగోడు

– రచయిత : మిట్టపల్లి శంకరయ్య

పల్లవి : గోభక్తులార నా గోస చూడండి
గోశాల యందు నా గోడు వినండి
కసాయి వాడికి నన్ను అమ్మకండి
దేవుడిచ్చిన వరము మీకు నేనండి **గోభక్తులార**

చరణము : ఆకలైతే నాకు ఆహారమెక్కడ
దాహమేస్తే నాకు నీళ్లెవరిస్తారు
రోగమొస్తే నాకు మందెవ్వరిస్తారు
కష్టమొస్తే నన్నెవరాదుకుంటారు **గోభక్తులార**

చరణము : యెండలో ఎండి వానలో తడిసి
చలిని తట్టుకోక చచ్చిపోతున్న
వచ్చే వారు లేరు చూసె వారు లేరు
యెట్లా నా బ్రతుకు యెవరినడుగాలి **గోభక్తులార**

చరణము : అభివృద్ధి కోరల్లో దుర్బుద్ధి పుట్టేను
కాలుష్య కోరల్లో భూదేవి మాడేను
ప్రజానాయకులు పట్టించుకోరాయె
అధికారులూ ఆలోచించరాయె **గోభక్తులార**

చరణము : తినబోదామంటే గడ్డి కరువాయె
తాగబోదామంటే నీరు కరువాయె
అవ్వలారా రండి అయ్యలారా రండి
మీ పిల్ల పాపలు చల్లగుండాలండి **గోభక్తులార**

చరణము : భక్తి ప్రేమతో పూజ చేయండి
మీ ఇల్లు బంగారమైపోవునండి
భరత భూమి మిమ్ము మన్నించునండి
గోపాలుడు మిమ్ము రక్షించునండి

వార్తలు

(01). 30-03-2015 తేది చైత్ర శుద్ధ ఏకాదశి నాడు శ్రీ వ్యాసాశ్రమ స్థాపకులు పరమ గురుదేవులు పరమపూజ్య సద్గురు మహర్షి మలయాళస్వాములవారి 102వ జన్మదినోత్సవము శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమంలో జరిగినది. శ్రీ స్వాములవారి ఛాయాచిత్రానికి షోడశోపచార పూజ – అర్చన చేయబడినది. భక్తులకు తిరుపతి వాస్తవ్యులు సద్గురు అనన్య భక్తులు మహా మహోపాధ్యాయ డా॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య గారి ద్రవ్యంచే భిక్ష చేయబడినది.

(02). 03-04-2015 చైత్రశుద్ధ చతుర్థశి నాడు గురుదేవులు పరమ పూజ్య శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారి 17వ ఆరాధనోత్సవాలు ప్రారంభమైనవి. నేడు శ్రీవారి దివ్య విగ్రహానికి గంగాజలంతో అభిషేకం చేయబడినది. షోడశోపచార పూజ మహానైవేద్యం చేయబడి భక్తులకు అన్న సంతర్పణ జరిగినది. 04-04-15న ఆశ్రమ వార్షికోత్సవము, 5-04-15తేది కంటి ఆస్పత్రి వార్షికోత్సవం, 6-4-15 తేది సద్గురు సర్వసేవా ట్రస్టు వార్షికోత్సవము జరిగినది. 7-4-15 వతేది చైత్ర బహుళ తదియ నాడు గురుదేవుల 102వ జన్మదినోత్సవం జరిగినది. ఈ పాంచాహ్నిక కార్యక్రమాలకు వివిధ ప్రాంతముల నుండి మహాత్ములు వచ్చి ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు చేశారు.

(03). 23-4-2015తేది గురువారం నాడు జగద్గురు ఆదిశంకరాచార్యుల జయన్తి శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమంలో జరిగినది. ఉదయం శ్రీ శంకరాచార్యుల వారికి షోడశోపచార పూజ, అర్చన, ప్రసాద వినియోగం జరిగినది. సాయంకాలం శంకరాచార్యుల విశిష్టత గురించి ఉపన్యాసాలు జరిగాయి.

(04). ఆశ్రమ కంటి ఆసుపత్రిలో మార్చి నెలలో **ఓ.పి.విభాగంలో 1148 గురికి** కంటి పరీక్షలు చేసి చికిత్సలు చేయబడినవి. **111 మందికి కంటి పొరలు** ఆపరేషన్ చేసి లెన్సు అమర్చబడినవి.

(01). 21-03-2015 తేది శుక్రవారం శ్రీ మన్మథనామ సంవత్సర చైత్రశుద్ధ పాడ్యమి ఉగాది సందర్భంగా శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమంలో శ్రీ నర్మదేశ్వర మహాదేవునకు ప్రాతఃకాలంలో రుద్రాభిషేకము, బిల్వార్చన జరిగినది. భగవద్గీత ఉపనిషత్తుల సమిష్టి పారాయణ జరిగినది. సాయంకాలం వేదపారాయణ పంచాంగ శ్రవణం జరిగినది.

(02). (ఎ). 05-03-2015 తేది ఫాల్గుణ పౌర్ణమి సందర్భంగా గురువారం ఆశ్రమంలో గురుపాదుకలకు అభిషేకం, పూజ జరిగినది. (బి). 0-03-2015 తేది ఏకాదశి ఆదివారం నాడు 16-03-2015 ఏకాదశి సోమవారం నాడు, 31-03-15 ఏకాదశి మంగళవారం నాడు అధిష్ఠాన మందిరంలో భగవద్గీత 18 అధ్యాయాలు అఖండ పారాయణ జరిగినది. (సి). 19-03-15 తేది గురువారం మాసశివరాత్రి సందర్భంగా ప్రదోషకాలంలో ఆశ్రమ నర్మదేశ్వర మహాదేవునకు అభిషేకం, అర్చన జరిగినది. (డి). 25-3-2015 తేది బుధవారం నాడు కృత్తిక సందర్భంగా ఆశ్రమంలో ప్రదోష కాలంలో శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామికి అర్చన జరిగినది.

(03). 28-3-15 తేది చైత్ర శుద్ధ నవమి శనివారం శ్రీరామనవమి సందర్భంగా ఆశ్రమంలో శ్రీరామచంద్రునకు షోడశోప్రచారపూజ, సహస్రనామార్చన జరిగి నారాయణ సేవ (ఏనాది బాల బాలికలకు భిక్ష) చేయబడినది.

(04). 1-03-15 తేది ఆదివారం ఆశ్రమ గ్రామీణ వైద్య సేవా శిబిరం తొట్టంబేడు మండలం కాళంగి గ్రామ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో జరిగినది. తిరుపతి నుండి ఎనిమిది మంది స్పెషలిస్టు డాక్టర్లు పాల్గొని వైద్య సేవలందించారు. 290 మందికి వైద్య పరీక్షలు, చికిత్సలు చేయబడినవి. మందులను ఆశ్రమ సద్గురు సర్వసేవా ట్రస్టుచే ఉచితంగా ఇవ్వబడినది.

(05). ఆశ్రమ కంటి ఆసుపత్రిలో ఫిబ్రవరి నెలలో **ఓ.పి.లో 734 గురికి** కంటి పరీక్షలు చేసి చికిత్సలు చేయబడినవి. **102 మందికి కంటి పొరలు** ఆపరేషన్ చేసి లెన్సు అమర్చబడినవి. ఫిబ్రవరిలో కాటూరు, పూడి, కోవనూరు గ్రామాలలో కంటి వైద్య శిబిరాలు నిర్వహింపబడినవి.